

~ 1 ~

# **ITINERARI**

## **IN BICICLETTA ALL'ISOLA D'ELBA**



**La biodola**

**LE SALITE: VOLTERRAIO, MONUMENTO, POGGIO, PARATA, PUNTA NERA, RIO NELL'ELBA, COLLE RECISO, CAPOLIVERI, CAPANNONE**

RIO MARINA, CAVO, RIO NELL'ELBA, SCHIOPPARELLO, PROCCHIO, LA SERRA, LACONA, CAPOLIVERI, PORTO AZZURRO, RIO NELL'ELBA, RIO MARINA – Km 79

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
<b>Rio Marina</b>	10		
<b>Cavo</b>	27	8	8
<b>Rio nell'Elba</b>	253	10	18
<b>Volterraio</b>	344		
<b>Schiopparello</b>	10	11	29
<b>Procchio</b>	6	12	41
<b>La Pila (aeroporto)</b>	1	4	45
<b>Lacona</b>	18	4	49
<b>Capoliveri</b>	176	13	62
<b>Porto Azzurro</b>	26	5,5	67,5
<b>Rio nell'Elba</b>	162	9	76,5
<b>Rio Marina</b>	10	2,5	79

**DESCRIZIONE.** Si parte da Rio Marina e ci si dirige verso Cavo su una strada poco transitata che si snoda, senza particolari difficoltà, a parte lo strappo che si incontra appena lasciata Rio Marina, fra l'azzurro del mare e il rosso ferro delle rocce. Da Cavo si torna verso l'interno percorrendo la pedalabile salita detta della Parata, lunga 6,5 km con una pendenza media del 3,5%, che ci porta a Rio nell'Elba. La strada è in pessime condizioni ma non comporta problemi per chi l'affronta in salita; diverso il discorso se la si percorre in senso inverso, nel senso che le numerose buche sono davvero pericolose se affrontate a velocità sostenuta. Lasciato il paese si scende per circa un chilometro per poi iniziare la prima salita impegnativa della giornata: il **Volterraio**, 3,2 km con una pendenza media del 7,5%. All'inizio la salita è abbastanza pedalabile (max 7/8%) ma nella parte finale, quindi per circa 1,5 km, la pendenza raggiunge anche la doppia cifra e si dura veramente fatica. Una volta scollinati si inizia una ripida discesa lunga 3 km di strada in ottime condizioni: gli esperti la definirebbero una discesa "tecnica" che decodificato vuol dire "pericolosa" perché piena di curve. Arrivati alla fine, con le mani indolenzite dal continuo uso dei freni, si raggiunge località Magazzini e da qui (SP 28) ci si dirige, passando dalla periferia di Portoferraio (loc. S. Giovanni), verso le spiagge di Procchio. Per arrivarci si deve affrontare la salita del Capannone, 2,2 km con una pendenza media del 5,4%, che si conclude all'altezza della deviazione per l'incantevole

spiaggia della Biodola. Dopo una comoda discesa di 3 km si raggiunge Procchio dove si devia a sinistra (SP 25) e ci si dirige verso l'aeroporto, situato nei pressi del paesino de La Pila, dove si svolta a sinistra immettendosi sulla SP 30 e affrontando la seconda salita impegnativa della giornata, il **Monumento**. Salita abbastanza impegnativa, lunga circa 3 km con una pendenza media del 8% con punta del 9%, superata la quale ci si butta in discesa verso Lacona prima e poi Margidore e Norsi, dove termina la SP 30. Qui si svolta a destra imboccando la SP 26 e al bivio Mola ancora a destra in direzione Capoliveri che si raggiunge dopo 3 km di salita non particolarmente impegnativa (pendenza media 5,3%). Da Capoliveri si torna sulla SP 26 toccando Mola e Porto Azzurro e dirigendosi verso Rio nell'Elba che si raggiunge con una comoda salita di 5,3 km, pendenza media 2,5%. Da Rio nell'Elba si svolta a destra ritornando in agevole discesa a Rio Marina.

**NOTE** – Percorso piuttosto impegnativo (circa 1450 mt di dislivello) con due salite ostiche, Volterraio e Monumento, e altre salite meno dure (la Parata, Capoliveri e Rio nell'Elba da Porto Azzurro) che però alla fine si fanno sentire sulle gambe. Occorre quindi un buon grado di allenamento per concludere senza problemi questa girata che comunque può essere definita, senza ombra di dubbio, veramente magnifica.



Cavo

PORTOFERRAIO, PROCCHIO, MARCIANA MARINA, MARCIANA, PATRESI, CHIESSI, SANT'ILARIO IN CAMPO, LA PILA, PROCCHIO, PORTOFERRAIO – Km 71

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
<b>Portoferraio</b>	4		
<b>Procchio</b>	6	10,5	10,5
<b>Marciana Marina</b>	3	6,5	17
<b>Marciana</b>	400	5,2	22,2
<b>Patresi</b>	156	7,1	29,3
<b>Chiessi</b>	22	6,2	35,5
<b>S. Piero in Campo</b>	227	15,0	50,5
<b>Sant'Ilario in Campo</b>	180	3,4	53,9
<b>La Pila</b>	1	2,8	56,7
<b>Procchio</b>	6	3,6	60,3
<b>Portoferraio</b>	4	9,9	71,2

**DESCRIZIONE.** – Si parte dalla periferia di Portoferraio, esattamente dal piazzale antistante il campo scuola, dirigendosi su una strada piuttosto transitata verso Procchio e quindi affrontando la salita del Capannone, 2,2 km al 5,5% circa. La salita non è nulla di eccezionale però se la si affronta “a freddo” può risultare faticosa. Da Procchio ci si dirige con diversi “sali scendi” verso Marciana Marina dove si svolta a sinistra e si affronta l’impegnativa ascesa del **Poggio**. La salita all’inizio è costituita da un “drittone” non particolarmente impegnativo (7% circa) poi però la strada comincia a “tirare” arrivando anche al 12%. Superato questo tratto impegnativo la strada spiana parecchio, facendo respirare e permettendo quindi di affrontare l’ultima parte, abbastanza impegnativa (8-9%), senza soverchi problemi. Da Poggio ci si dirige verso Marciana che si raggiunge superando uno strappo duro ma breve. Da Marciana inizia una magnifica discesa, larga e dal manto stradale ottimo, che ci permette di raggiungere Patresi dove si incontra lo strappo di Punta Nera (213 mt). Si prosegue lungo la costa toccando alcune delle spiagge più note dell’isola (Fetovaia, Seccheto, Cavoli) prima di giungere alla deviazione verso sinistra, direzione San Piero in Campo e Sant’Ilario. La salita assolutamente pedalabile è lunga circa 3,5 km prima di spianare e giungere al bivio per Sant’Ilario raggiunto il quale dove si prosegue, attraverso una ripida

discesa, verso l'aeroporto de La Pila, qui si svolta a sinistra tornando a Procchio e poi, affrontando la salita del Capannone (3 km e 144 mt di dislivello), a Portoferraio.

**NOTE** – Bel giro caratterizzato dalla salita del Poggio e da un dislivello non disprezzabile (1210 mt) e quindi richiede un buon grado di allenamento. La fatica che si dura è però premiata dalla soddisfazione che si prova percorrendo in bici le strade della scogliera occidentale dell'isola: stupenda!



Ciclisti nella costa occidentale dell'Elba

PORTOFERRAIO, LACONA, MARINA DI CAMPO, CHIESSI, MARCIANA, POGGIO, MARCIANA MARINA, PROCCHIO, PORTOFERRAIO – Km 74

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
<b>Portoferraio</b>	4		
<b>Lacona</b>	1	9,4	9,4
<b>Monumento</b>	262	3,1	12,5
<b>Marina di Campo</b>	1	11,5	20,9
<b>Chiessi</b>	22	14,7	35,6
<b>Marciana</b>	400	13,4	49
<b>Poggio</b>	350	3	52
<b>Marciana Marina</b>	3	5,6	57,6
<b>Procchio</b>	6	6,5	64,1
<b>Portoferraio</b>	4	9,9	74

**DESCRIZIONE.** Si parte da Portoferraio in direzione S. Giovanni per scollinare nei pressi del **Colle Reciso**, salita breve, circa 3,2 km, piuttosto dura soprattutto negli ultimi 7-800 metri (8-9% di dislivello), terminata la quale una ripida discesa ci porta verso Lacona da qui la strada si impenna di nuovo per l'ascesa più impegnativa della giornata, quella del **Monumento**, 3 km di tornanti per 250 metri di dislivello con una pendenza media superiore all'8%. Una salita che non presenta pendenze impossibili ma che però, come si dice, "non molla mai". La successiva discesa ci porta nella piana di Marina di Campo dove inizia un tratto costantemente fatto di "mangia e bevi" che pongono in evidenza lo stupendo panorama di località come Cavoli, Seccheto e Fetovaia dove la strada alterna magnifiche spiagge a ripide scogliere sul mare. Da Fetovaia si sale senza problemi verso Punta Tombe per ridiscendere verso Chiessi qui si risale con una certa decisione verso **Punta Nera** (2,5 km piuttosto impegnativi). Dopo alcuni "mangia e bevi" si raggiunge Zonca dove inizia la salita che in modo costante e pedalabile ci porterà a Marciana. Giunti in paese si prosegue fra il verde svoltando a destra verso il Poggio per poi discendere rapidamente verso Marciana Marina e costeggiando la magnifica scogliera sempre con continui saliscendi, Procchio dove si trova l'ultima salita dell'uscita, quella del Capannone, 3 km e 144 mt di dislivello. Dopo lo scollinamento ci si avvia velocemente verso l'arrivo a Portoferraio.

**NOTE** – Uscita con una sola salita dura, quella del Monumento, una abbastanza impegnativa, Punta Nera, e altre tre ascese non particolarmente impegnative: Colle Reciso, Marciana e Capannone. In definitiva una bella girata che comunque, come sempre qui all’Elba, richiede un discreto grado di allenamento



Fetovaia

